

春节临近 如何健康饮食？

过了腊八就是年，一年一岁一团圆。

春节临近，亲朋好友、同事熟人会聚在一起吃饭，喝酒成了一道必不可少的程序。另外，过年家家基本都是大鱼大肉，那么春节饮食有哪些需要注意的问题？

A 空腹饮酒有害

家人、亲友聚会难免喝酒，然而“喝酒伤身”，特别是喝得酩酊大醉，对人体肝、胃、脑等部位的损害更是不容忽视，但每年春节前后，还是会有不少人因喝酒过量引起肝胃不适。在此提醒大家，在春节期间要适量喝酒、量力而行。

饮酒应遵循适量原则。过量饮酒会造成肝脏、大脑、神经和消化等多系统损伤，增加中风、急性胰腺炎等疾病发作风险。《中国居民膳食指南》建议，无论男性还是女性，酒精摄入量一天最好控制在15克以内，大约相当于450毫升啤酒、150毫升葡萄酒、30毫升高度白酒的量。

需要注意的是，孕产妇和儿童青少年不宜饮酒，慢病患者包括有各种代谢指标异常的患者，应尽量不饮酒或者少饮酒。

此外，空腹饮酒，特别是高浓度的酒，对口腔、食道、胃都有害。人体在空腹时，因胃里没有食物，酒精便会直接刺激胃壁而引起胃炎，重者可能导致吐血，时间长了还会引起胃溃疡。因此，在饮酒前，最好先吃些东西，或者同时摄食其他食品，慢慢地边吃边饮。这样，可使酒精浓度降低，并且能延长酒在胃内停留的时间，酒受到胃酸的干扰，吸收缓慢，不易醉酒。

值得一提的是，聚餐时建议使用公筷、公勺。这样不仅能减少一些传染性疾病的传播风险，也是家人、亲友间互相尊重和关爱的体现。

B 按时就餐莫贪玩

春节饮食方面，提醒大家注意以下五点。

清淡少油腻，搭配要合理。油、盐、糖虽然能为菜肴增香提味，但是过量摄入不利于健康。即便是节假日聚餐，也应尽量做到少油少盐少糖，少吃高油高盐高糖的菜肴。同时，过分“充足”的营养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病在人群中的发病率明显升高。为防止能量和营养整体过剩或者失衡，建议防止暴饮暴食，遵循“食不过饱”原则，即保证每餐七八分饱。尤其是节假日期间，活动量比上班时要少，更应该比平时清淡些，多吃点蔬菜，减少脂肪的堆积。

水果、蔬菜不可少。节日饮食杂乱，更容易使人上火、便秘，多吃些水果，既可以起到很好的清热、解毒、润肠功效，还能调节改善人体的代谢机能，预防各种疾病，增进身体健康。蔬菜水果还可为人体的提供维生素和矿物质，还含有抗氧化成分。深色蔬菜维生素和矿物质含量更高，比如富含β-胡萝卜素、花青素、番茄红素等，可适当多吃一些新鲜蔬菜、水果。

主食不可忘。春节期间，人们大都习惯于多吃菜、少吃甚至不吃主食，这是不可取的。粮食是碳水化合物的主要来源，它参与脂肪、蛋白质的代谢过程，使其完全氧化，减少有毒物的生成，还为人体的提供膳食纤维。

宁可少吃一口，不让胃肠难受。聚餐家宴常常是很丰盛的，丰盛的菜肴往往使人食欲旺盛而“吃撑”了，造成胃肠的不适甚至消化系统疾病的发生。最好的预防方法就是自我节制。

按时就餐莫贪玩，要饮食规律。春节期间的饮食要注意按时按点，不要打乱正常的饮食规律，使胃肠不适应而造成消化功能的紊乱。

做包皮手术 到底有没有最佳年龄？

本报记者 李 莹

寒假期间，带孩子前往医院做包皮手术的家长逐渐增多，加速了包皮手术的火热。但这个手术在什么情况下是必要的？在什么年纪做比较好？近日，记者采访了宁夏中医医院暨中医研究院男科住院医师黄辰。

包皮手术只有适不适合没有最佳年龄

2023年12月中旬，11岁的浩浩（化名）由家长带领到宁夏中医医院暨中医研究院做了包皮手术，术后7天恢复良好。

“有的家长带孩子来做手术是为了干净卫生，有的是为了孩子更好地生长发育。但家长一定要知道，不是所有的孩子都适合做包皮手术，有些家长忽视了儿童包皮的生理作用。”黄辰说。

儿童包皮过长和包茎是普遍现象，婴幼儿生理性包皮过长或包茎无需手术，绝大多数男孩经历青春发育，睾酮水平升高，外生殖器快速生长，包茎多可以自然缓解。有研究表明，3岁后约90%的包茎可逐渐好转，到17岁时包茎者已不足1%。单纯的包皮过长和包茎不会影响阴茎生长发育，手术与否取决于对患儿身心造成影响、发感染或影响排尿功能等。

他提醒，小儿包茎可以等待观察，不必急于手

术，不建议人为强行上翻包皮而显露龟头，否则容易造成包皮损伤，增加包皮龟头炎风险。

“有学者认为包皮手术最佳年龄是9岁至11岁，也有学者更加拓宽了这个范畴，认为6岁至14岁是最佳包皮手术年龄，但我们认为包皮过长手术并没有最佳年龄，只有适不适合和应不应该。”黄辰说，每一位求诊者都应根据具体情况慎重选择。包皮外口狭窄、不易上翻显露龟头者，容易造成包皮垢存留于冠状沟，青春前期儿童最为常见。男科门诊常常会有小儿因包皮内板异物或被误认为肿物就诊者，基本上均是包茎引起的包皮垢，诱发包皮龟头炎，这样的情况进行包皮环切术是很有必要的，尤其是成年男性合并有包茎者。

有手术适应症的患者应积极实施手术治疗

“包皮手术虽小，我们一样也要认真对待，因为在求诊者身上，包皮一生只做一次，该切的时候也绝不含糊。”黄辰说，如果患者出现包皮龟头炎反

复发、包皮口狭窄影响排尿功能、包皮嵌顿不能复位等情况，这些都被认为是有手术适应症的患者，医生是建议积极行包皮环切术。

黄辰介绍了包皮环切手术临床中常见的方法：传统手法包皮环切术，此方法需人工修剪多余包皮，可能造成包皮伤口参差不齐；商环法包皮环切术，这是一种非常经典的包皮环切术式，儿童较多应用；吻合器包皮环切术，选择合适尺寸的包皮吻合器放置于冠状沟环形切除包皮。

“吻合器包皮环切术因其操作简便、术中出血少、术后并发症少、术后恢复快等优点，逐渐成为各大医疗中心主流的手术方式。”黄辰说。

黄辰提醒，选择包皮手术前需要详细了解手术相关知识和术后注意事项，主要是包皮环切术后宜卧床休息、减少运动量、观察阴茎头颜色和排尿情况，定期到泌尿门诊复查。手术当天要用局部弹力绷带包扎防止出血，隔日伤口换药要仔细观察情况，有缝合线术后一周可拆线，可尝试淋浴冲洗。

相 关

返乡过年 这份健康提示请收好

春节将至，各地游子开始陆续返乡，而人群大规模流动和聚集可能会加速呼吸道疾病的传播。那么，健康安全返乡全程都需要注意啥？

首先返乡前，应做好充足准备。陕西省疾控中心传防所专家提醒，出行前，相关人群应做好规划，合理安排，错峰出行。外出旅行时尽量避免前往各类呼吸道疾病流行水平比较高的地区，如必须前往要做好个人防护。自驾时，要注意交通安全，尽量避免雨雪天气出行。乘坐地铁、公交、火车、飞机或前往车站等公共区域时，建议要规范佩戴口罩。倡导符合疫苗接种条件的人群，应尽快完成如流感疫苗、含XBB变异株抗原成分的新冠疫苗的接种或加强。一旦出现发热、咳嗽等症状时，建议依据自身健康状况，合理调整出行计划，外出时做好个人防护。

返乡途中，应做好个人防护。在公共场所，要保持合理的社交距离，减少在人员密集处停留和走动，要注意避免与存在发热、咳嗽、流涕、咽痛等有呼吸道传染病症状者的近距离接触。建议相关人群全程要正确佩戴口罩，口罩在弄湿或弄脏后应及时更换。注意手卫生，接触公共物品后、饭前便后要及时洗手。咳嗽和打喷嚏时，可用纸巾或手肘遮挡口鼻，不要用手，并将用过的纸巾及时丢入带盖垃圾桶中。一旦乘车途中身体不适，在做好个人防护的前提下，可寻求列车员等工作人员帮助。

返乡后，应密切关注个人健康。陕西省疾控中心温馨提示，返乡后如出现发热、咳嗽等症状，尽量居家或根据病情及时就医，就医时要做好个人防护。前往流行性出血热流行的高发地区，如出现上呼吸道感染症状时要及时做好鉴别诊断。居家时，要尽可能减少与家人接触，同时减少外出，避免前往人员密集场所或参加聚餐聚会。房间要每天开窗通风，做好居家环境卫生。

（据《三亚日报》《西安日报》）

银川市第一人民医院 招募30名漏斗胸患者

本报讯（记者 李 莹）日前，银川市第一人民医院胸外科与上海市第九人民医院合作开展自治区卫健委科研课题——“超微创治疗漏斗胸的临床研究”，为顺利开展此项工作，现招募30名漏斗胸患者，同时对家庭困难患者提供项目补助。

漏斗胸又称胸廓凹陷畸形，是胸骨连同肋骨向内后凹陷，呈舟状或漏斗状，胸骨体剑突交界处凹陷最深，是常见的先天性胸廓畸形，人群发病率为0.1%至0.3%，通过手术治疗完全可以治愈，早诊断、早治疗可获得满意效果。

漏斗胸在婴儿或儿童期无明显症状，严重畸形的常见症状有胸廓畸

形（前胸部凹陷呈漏斗状，两肩前倾，后背弓起等）、反复肺部感染、呼吸困难、活动耐量下降、心前区疼痛、心悸等。畸形严重者可能会造成生长发育、呼吸等功能障碍，患者还可产生情绪低落、自卑、自闭等问题。

超微创胸廓畸形矫正手术钢板安装在胸腔镜的直视下进行，确保钢板顶在胸骨的最低点及最完美的胸廓形态。抽拉式的钢板拆卸方式使创伤更小，避免了肋间肌二次损伤，对纵隔的损伤极小，不易造成纵隔出血、对侧气胸等并发症，手术损伤很小。随着患儿的生长发育，固定片更接近双侧肋骨的最高点，对胸骨的抬举作用更好。

健康提示

不良情绪对甲状腺癌影响有多大

近年来，甲状腺癌发病率逐年上升，患者的情绪心理问题越来越受到重视。现代医学认为，甲状腺癌的发生除了与遗传、环境、激素水平等有关之外，还与不良情绪、压力超负荷密切相关。

虽然关于情绪和压力与甲状腺癌之间的直接因果关系还没有明确的科学证据，但是压力和情绪问题通常被视为可能的危险因素而纳入预防手段之列。

甲状腺疾病在中医学被称为“瘰癧”，属于一类情志病。在中医的认识里，当人持续存在不良情绪时，可能会诱发甲状腺疾病，甚至可以发生甲状腺癌。预防癌症是一项复杂的任务，目前尚无绝对有效的手段可以完全预防癌症的发生。然而，

情绪心理因素可以在某种程度上影响个体的癌症风险和生活质量。因此，甲状腺癌患者要学会管理自己的情绪，不妨从以下三个方面做起：

了解疾病：适当增加对甲状腺癌的了解，有助于改变对疾病的错误认知，缓解焦虑。

寻求支持：生病后患者的情感变得脆弱，最需要的是来自亲友、同事等的理解、支持和关爱，如果发现自己的负面情绪无法缓解，需要及时寻求心理专业人员的帮助。

适当锻炼：选择适合自己的一些运动方式，如慢跑、游泳、太极拳等，这些运动不但能够强身健体，更能愉悦身心、调节气息、舒缓情绪。

（据《新民晚报》）

车厘子吃多了会拉肚子？

专家提醒：水果有个推荐摄入量



（资料图片）

临近春节，车厘子无疑是最“火”的水果之一，其色泽艳丽、汁多肉厚，深受不少人喜爱。近日，话题“车厘子吃多了是种什么体验”冲上热搜，网友留言中，点赞最多的是“拉肚子”，其次是“口腔溃疡”“喉咙刺刺的”“胃不舒服”等。车厘子吃多了为什么会出现这些不适？记者为此采访了科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋。

车厘子属于欧洲甜樱桃的一个品种，根据《中国食物成分表》数据，车厘子的钾含量为222毫克/100克，跟香蕉（256毫克/100克）接近，但热量只有63千卡/100克，低于香蕉（93千卡/100克）。如果既想补钾又想少摄入热量，车厘子更合适。此外，车厘子的膳食纤维含量超过2%，比很多口感粗糙的蔬菜还要高。膳食纤维能够促进肠道蠕动，因此对于有便

秘困扰的人，车厘子是非常不错的水果。不过阮光锋提醒，胃肠道敏感的人群，如果在冬季吃车厘子等较凉的水果，会有拉肚子的可能。

车厘子虽然吃起来甜，但总含糖量不算高，由于其中约5.3克为果糖，口感才会偏甜。“吃太多会引起口腔溃疡、嗓子不适，有果糖不耐受的人群还可能出现消化系统不适。”阮光锋介绍。因此，车厘子适合高血糖和减肥人群适量食用，其中的多酚类化合物还具有抗氧化作用，能清除自由基、抗炎、预防心血管疾病、延缓衰老。颜色越红，甚至发黑的车厘子，花青素含量越高。

阮光锋强调，再好吃的水果也不能多吃。《中国居民膳食指南（2022）》建议，每人每天吃水果200克至350克。（据环球时报健康客户端）

夜班族这样吃才健康

如今，在机场、车站、超市、影院、医院、报社等场所工作的夜班族群体日益庞大。长期夜班工作，给这类群体带来了一系列健康挑战，其中最为突出的是饮食问题。现就如何合理搭配饮食，满足夜班族的营养需求进行相关知识科普。

夜班族面临的饮食问题主要表现在早餐和晚餐时段。由于工作时间与常规餐饮时间相悖，他们往往无法按时进食，导致饮食不规律，营养摄入不足。长此以往，会对健康造成严重影响。因此，合理安排饮食，对保障夜班族的身体健康至关重要。建议夜班族要保证早餐的摄入，最好选择补充碳水化合物、蛋白质的食物，如馒头、包子等，搭配鸡蛋、白菜等富含蛋白质和维生素的食物，保证营养均衡。但是，不要过量进食，以免影响睡眠质量。午餐时，应尽量保证食物的多样性，选择猪瘦肉、芹菜等富含蛋白质和膳食纤维的食物。同时，适当摄入粗粮等低热量、高营养的食物，有助于维持身体健康。晚餐时段，应选择饱腹感较强的食物。如牛

肉、米饭、燕麦等。此外，适当摄入富含维生素A、B的食物，如动物肝脏、奶类、胡萝卜、蛋类等，有助于提高夜班族的注意力与反应能力。

需要注意的是，如果夜班族在工作中感到饥饿，可以适当加餐，食用便于携带的食物，如饼干、面包、煮鸡蛋、盒装牛奶等。

除了饮食搭配，作息时间的调整对夜班族的健康也至关重要。长时间熬夜会导致生物钟紊乱，影响睡眠质量。因此，在非工作时间保持充足睡眠，有助于调整生物钟、提高工作效率。对于夜班族来说，24小时内的睡眠时间应保证在7小时至8小时。如果睡眠不足7小时，工作前3小时小憩一会也有益于恢复体力。在睡前6个小时内应避免摄入咖啡因或尼古丁等，以免影响入睡和睡眠质量。

适当运动有助于改善身体状况，增强抵抗力。中等强度有氧运动（如慢跑、骑自行车、游泳）、身心运动（如做瑜伽、打太极拳）等都可以提高睡眠质量。（据《三亚日报》）